



MANAJEMEN PENCEGAHAN COVID 19 MELALUI EDUKASI PHBS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 76 PEKANBARU

Suci Amin¹, Ika Permanasari², Destria Efliani³
^{1,2,3}STIKes Al Insyirah Pekanbaru



***Corresponding author**

Email : mcmaam49@yahoo.co.id

HP: 085265680621

Kata Kunci:

PHBS

Sekolah

Covid-19

Keywords:

PHBS

Elementary School

Covid-19

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di era New Normal di masa pandemi covid 19 memicu perubahan pola hidup dan imunitas yang ada di masyarakat terutama pada anak sekolah SDN 76 Pekanbaru. Solusinya adalah memberikan pemahaman dan keterampilan terkait perilaku hidup bersih dan sehat selama proses pembelajaran di sekolah. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, monitoring dan pelatihan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 11 Juni 2020 di SDN 76 Pekanbaru. Peserta berjumlah 90 siswa serta beberapa perwakilan guru-guru di SDN 76 Pekanbaru. Dari hasil penyuluhan yang dilakukan terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat seperti: mencuci tangan pakai sabun (CTPS), memakai masker, menjaga jarak, membuang sampah pada tempatnya, kebersihan jamban, olah raga rutin, makan bergizi, dan menghindari asap rokok.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior in the New Normal era during the COVID-19 pandemic triggered changes in lifestyle and immunity in the community, especially for schoolchildren at SDN 76 Pekanbaru. The solution is to provide understanding and skills related to clean and healthy living behavior during the learning process at school. The method used is health education, monitoring, and training. The activity was carried out on June 11, 2020, at SDN 76 Pekanbaru. Participants totaling 90 students as well as several representatives of teachers at SDN 76 Pekanbaru. From the results of the counseling carried out, there was an increase in students' understanding of clean and healthy living behaviors such as washing hands with soap (CTPS), wearing masks, keeping a distance, disposing of garbage in its place, cleaning restrooms, exercising regularly, eating nutritiously, and avoid cigarette smoke.



PENDAHULUAN

Penghujung tahun 2019 lalu ditemukan jenis virus baru yaitu SARs-Cov-2 atau Corona virus atau yang lebih dikenal dengan Covid 19 merupakan jenis virus yang dapat membuat sistem pernapasan terinfeksi. Virus Corona merupakan jenis virus terbaru yang ditemukan atau muncul pada tahun 2019. Virus ini juga belum pernah teridentifikasi akan dapat menyerang pernapasan. Selain itu, virus corona ini juga merupakan bagian dari virus yang bisa menulari berbagai unggas serta mamalia, termasuk manusia (Kurniawati dkk, 2020). Banyak kasus yang ditemukan bahwa covid-19 bukan cuma mengakibatkan terinfeksi pernapasan dengan kadar yang ringan seperti flu tetapi Covid-19 juga dapat berakibat pada terinfeksi pernapasan dengan kadar berat seperti *pneumonia*. Proses penularan covid-19 ini terjadi ketika adanya percikan droplet (oral-fekal) dari saluran pernapasan, seperti saat berada di ruang atau tempat tertutup, berinteraksi dengan banyak orang dan mengalami sirkulasi udara kurang baik atau berkontak langsung dengan penderita flu (ciotti et al 2019).

Gejala yang ditimbulkan oleh virus corona ditandai dengan gejala batuk kering, demam, flu serta rasa Lelah karena menyerang sistem imun. Wabah ini awal terjadinya di ibu kota China, yakni Wuhan. Kemudian menyebar ke berbagai negara salah satunya Indonesia (Wu et al, 2019). Hingga kini, melalui WHO dan laporan tim Gugus Tugas Nasional (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19) tercatat jutaan orang yang terinfeksi (positif covid-19) jumlah tersebut semakin mengalami kenaikan dari hari ke hari dan akhir akhir ini anak menjadi perhatian penuh terhadap penularan wabah ini. Hal tersebut harus menjadi perhatian semua orang agar tetap waspada dan mulai sekarang lebih memprioritaskan PHBS (WHO 2020).

PHBS adalah singkatan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan segala perilaku sehat yang diterapkan oleh seseorang atau kelompok dengan penuh kesadaran sehingga seluruh anggota keluarganya mampu melakukan pertolongan terhadap secara mandiri pada bidang kesehatan dan berperan aktif dalam tiap kegiatan di lingkungan masyarakat. Menerapkan perilaku PHBS juga merupakan suatu upaya pencegahan penularan pengalaman tentang PHBS melalui perorangan, kelompok, ataupun masyarakat luas melalui edukasi atau sosialisasi sebagai media informasi. Selain itu, pola hidup bersih dan sehat ialah suatu rekayasa sosial dengan tujuan sebanyak mungkin dapat menjadikan anggota masyarakat sebagai *agent of change* supaya mampu meningkatkan kualitas diri dalam menerapkan PHBS terutama pada anak sekolah.

Membiasakan berpola hidup bersih dan sehat tersebut perlu diterapkan dari sekarang terlebih pada masa wabah Covid-19 ini. Pembiasaan PHBS bermaksud memberikan suatu aktivitas rutin pada seseorang terkait berpola hidup bersih dan sehat sehingga menjadi suatu kebiasaan (Wiranata, 2020). Peran orangtua sangatlah penting dan berpengaruh dalam pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat di dalam keluarga. Orangtua berkewajiban dalam penentuan pilihan layanan kesehatan yang berkualitas untuk anggota keluarga seperti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang bergizi, dukungan emosional, kegiatan hidup sehari-hari (aktifitas fisik), serta kualitas lingkungan (Inderan dan Weta, 2018). Oleh sebab itu, pembiasaan berpola hidup bersih dan

sehat kepada anggota keluarga khususnya pada anak dan masyarakat di masa wabah Covid-19 ini dapat berupa edukasi baik itu berbasis teori maupun praktik secara langsung. Jika anak membiasakan diri berpola hidup bersih dan sehat sejak dini, maka secara tidak langsung anak telah berperan aktif dalam memerangi covid-19 di Indonesia. WHO mengatakan bahwa salah satu usaha untuk mencegah penularan Covid-19 adalah dengan mencuci tangan, memakai masker, menerapkan etika batuk yang baik dan benar, serta menjaga jarak pada saat melakukan aktivitas (WHO 2020).

Risikesdas 2018 mengatakan perilaku dan tingkat kepatuhan mencuci tangan di Indonesia masih rendah tak terkecuali pada anak usia sekolah yang hanya 17% dalam pencapaian kepatuhan dalam melakukan cuci tangan. Sehingga perlu di tingkatkan lagi informasi terkait perilaku kebersihan pada anak usia sekolah dengan orang tua sebagai role modelnya, karena anak-anak meniru perilaku kebersihan yang dilakukan oleh orang tua selama di rumah dan membawa kebiasaan tersebut ke sekolah dan perlunya penerapan pemahaman terkait manfaat, sehingga diperlukan penyampaian informasi Kesehatan dengan sasaran khusus anak-anak untuk memperkuat pemahaman dan memaksimalkan dalam kepatuhan penerapan PHBS.

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan program ini, tim pengusul telah melakukan penyusunan rencana metode yang dilakukan selama proses. Kegiatan pelatihan menggunakan metode penyuluhan, monitoring serta pendampingan. Berikut ini uraian tahapan dari solusi permasalahan yang ditawarkan dan uraian pelaksanaan dari setiap tahapan tersebut:

1. Observasi lapangan, Pada tahapan ini dilakukan persiapan untuk mengidentifikasi kebutuhan yang digunakan pada saat pelaksanaan pengabdian di SDN 76 Pekanbaru. Kegiatan ini melibatkan seluruh tim pengabdian
2. Perancangan metode, Tahap ini dilakukan identifikasi mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mitra. Mekanisme yang dimaksud diantaranya penentuan waktu pelaksanaan pengabdian dan kesiapan mitra.
3. Perancangan media, Tahap ini dilakukan perancangan media pembelajaran.
4. Sosialisasi pelaksanaan PHBS dalam mencegah Penularan Covid 19

Mitra, dalam hal ini civitas SDN 76 Pekanbaru terdiri dari peserta didik dan guru, berpartisipasi dalam serangkaian proses kegiatan, mulai dari penyambutan yang di terima baik oleh kepala sekolah, persiapan ruangan serta pengumpulan siswa-siswa sebagai audien pada kegiatan ini. Evaluasi dilakukan bersama guru dan kepala sekolah terhadap proses kegiatan dan monitoring keberlanjutan

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2022 di SDN 76 Pekanbaru. Proses pendampingan dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan dan

narasumber yang terlibat pada kegiatan pengabmas ini. Peserta pada kegiatan ini adalah siswa-siswa kelas 4a, 4b, 4c sebanyak 90 siswa dan melibatkan guru sebagai pendamping.

Tabel 1.
[Jumlah Peserta Pengabdian Masyarakat di SDN 76 Pekanbaru]

| No | Kelas | Jumlah Siswa |
|----|-------|--------------|
| 1 | 4a | 30 |
| 2 | 4b | 30 |
| 3 | 4c | 30 |

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan *pretest* untuk menggali pengetahuan awal siswa/siswi terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya tim PKM memberikan edukasi kepada siswa terkait PHBS yang perlu di terapkan di Sekolah pada masa Pandemi Covid-19 seperti: 1) mencuci tangan pakai sabun (CTPS), 2) Memakai masker, 3) Menjaga jarak, 4) Membuang sampah pada tempatnya, 5) Menjaga kebersihan jamban, 6) Olah raga rutin, 7) makan bergizi, 8), serta 9) menghindari asap rokok. Setelah peserta di berikan edukasi terkait PHBS selanjutnya peserta diajarkan dari penggunaan masker yang baik dan benar, cara mencuci tangan dengan sabun, dan menghindari kerumunan atau mengatur jarak pada saat berinteraksi. Materi yang disampaikan oleh narasumber diakhiri dengan kesimpulan bahwa menjaga pola hidup bersih dan sehat selama diberlakukannya proses pembelajaran luring atau tatap muka sangat penting sehingga menghindari berbagai jenis penyakit yang memungkinkan terjadi pada saat berada di sekolah.

Hasil pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap peserta yang tentunya memiliki dampak terhadap penerapan pada aktifitas sehari hari, baik selama di sekolah ataupun nantinya ketika peserta didik berada di rumah.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Manajemen Pencegahan Covid 19 Melalui Edukasi PHBS Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 76 Pekanbaru





Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Anak akan bergaul dengan banyak peserta didik lain yang menyebabkan mereka lebih banyak terpapar kuman daripada di rumah. Risiko peserta didik terkena infeksi (termasuk virus COVID-19) dapat diminimalisir melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah (Direktorat Sekolah Dasar, 2021

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) disekolah memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik menjadi optimal. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) memiliki Tiga Program meliputi Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan, dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, penanaman nilai dan

sikap positif terhadap prinsip hidup sehat, termasuk dalam mencegah penyebaran COVID-19. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir diakui secara global sebagai salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yang paling mendasar dengan dampak kesehatan yang besar. CTPS lebih efektif untuk membunuh bakteri dan menghancurkan virus dari tangan seseorang dibandingkan dengan menggunakan air saja. Sabun berfungsi membersihkan kotoran yang menempel ditangan, termasuk bakteri dan virus yang terkandung dalam kotoran tersebut. Setelah menggosok tangan dengan sabun hingga berbusa, tangan dibilas dengan air mengalir untuk meluruhkan kotoran dari tangan (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pada masa pandemi Covid-19 sebagian orang dapat menularkan penyakit tanpa disadari. Oleh karena itu menjaga jarak 1.5 sangat penting terutama di tempat umum seperti disekolah. Akan tetapi menjaga jarak yang aman sulit di pertahankan jika kita berada di tempat umum atau keramaian oleh karena itu penggunaan masker sangat di anjurkan. Penggunaan masker disarankan bagi semua orang pada masa pandemi untuk meminimalisir penularan virus covid-19, terutama peserta didik karena peserta didik banyak menghabiskan sebagian waktu di sekolah. Penggunaan masker yang benar dengan cara gunakan masker non medis 3 lapis. Tutup hidung dan muat serta hindari menyentuh wajah (mulut, mata dan hidung) (Direktorat Sekolah Dasar, 2021)

Pemahaman dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran tatap muka di era covid-19. Oleh karena itu penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah menjadi kebutuhan mutlak bagi peserta didik dan seluruh civitas dilingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemberdayaan masyarakat yang telah di laksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan edukasi kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang pada akhirnya akan berdampak terhadap kebiasaan siswa dalam aktifitas sehari hari. Pada masa pandemik covid 19 seperti saat ini pemahaman dan penerapan PHBS oleh peserta didik memiliki manfaat yang besar dimana dapat menurunkan peserta didik untuk terkena infeksi dengan perilaku seperti mencuci tangan dengan air, memakai masker, menjaga jarak, menghindari asap rokok, dan jajan di kantin yang sehat.

Disarankan kepada guru, peserta didik, dan seluruh masyarakat yang berada di lingkungan sekolah untuk selalu dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam setiap aktifitas sehari-hari terutama saat berada di lingkungan sekolah

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih kepada LPPM STIKes Al Insyirah yang telah memberikan dukungan moril maupun materil demi berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapkan terima kasih juga kepada seluruh civitas baik kepala sekolah, guru serta siswa-siswi SDN 76 pekanbaru yang telah berkenan menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, & Eka Sari S. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 05(02), 131–140.
- Direktorat Sekolah Dasar. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). *Panduan Opsi Sarana CTPS*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kurniawati, K. R. A., & Santosa, Farah Heniati Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(1), 58–65.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46-52.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Obsesi*, 5(1), 385–394.
- World Health Organization (WHO). WHO characterizes COVID-19 as a pandemic [EB/OL]. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2020.